અંક : ૧૬ ઓક્ટોબર ૨૦૨૩

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

ઇ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૨

●

અંક : ૧૬

●

ઓક્ટોબર ૨૦૨૩

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Join us on WhatsApp Group
JOIN

Follow us on Telegram
JOIN

For All Volume Google Drive
CLICK

તંત્રીલેખ...

મહાપરિવર્તનઃ

કોઈપણ વસ્તુના સ્વરૂપ અને ગુણધર્મો તેમજ વ્યક્તિના સ્વભાવ અને સંસ્કારમાં ફેરફાર થવો એનું નામ પરિવર્તન. સારામાંથી બદલાઈને ખરાબ થવું એ પણ પરિવર્તન છે પરંતુ જ્યારે આપણે ‘‘પરિવર્તન’ ઈચ્છીએ છીએ ત્યારે ખરાબમાંથી બદલાઈને સારું થાય એવો જ અર્થ નીકળતો હોય છે.

પ્રકૃતિ અને વ્યક્તિ બંને પરિવર્તનશીલ છે પરંતુ બંનેય બદલાતા બદલાતા પોતાના કનિષ્ઠતમ તમોપ્રધાન સ્વરૂપ સુધી પહોંચી ગયા છે. આથી હવે બંનેય સતોગુણી બને તે અતિ આવશ્યક છે કે જેથી સંસાર ફરીથી રહેવા લાયક સ્થળ બની શકે. ભૌતિક પરિવર્તને સુખ સાહ્યબીનાં અનેક સાધનો આપ્યાં છે. પરંતુ મનુષ્યના ચારિત્ર્યનું પતન થતું ગયું છે. આથી હવે મહાપરિવર્તન આવશ્યક છે.

આ મહાપરિવર્તન માટે મનુષ્ય સ્વયં શક્તિમાન નથી તેથી સર્વપ્રથમ તો તેણે પોતાને આધ્યાત્મિક શક્તિથી સંપન્ન બનાવવો પડશે. પરિવર્તન માટે ઈચ્છા, લક્ષ્ય, જ્ઞાન, ક્ષમતા અને પુરૂષાર્થ આ પાંચેયનું હોવું જરૂરી છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...



તાના-રિરી

સંગીતના પર્યાય સમી વડનગરની બે જુડવા બહેનો...

- રમેશપુરી ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)



ગુજરાતનો ઇતિહાસ અનેક રીતે અનેરો અને અદકેરો છે. દરેક વિસ્તારની પોતાની મૌલિક ભવ્યતા છે. એમાંથી ઘણું બધું આપણી ઉદાસીનતાથી ભુલાઈ ગયું છે. પાળિયા રઝળતા જોઈને દુઃખ થાય. ક્યાંક પુરાણી લિપિ ઉકેલી શકાઇ નથી આથી અસંખ્ય પાળિયા એમ જ પડ્યા છે. લિપિ ઉકેલવા કોઈ ઝાઝી મહેનત કરતું નથી. જન ઉપેક્ષાથી ગ્રસ્ત પાળિયા ગામડે ગામડે અપૂજ પડ્યા છે. કોઈ ગાયોની વ્હારે ખપી ગયું છે, કોઈએ બેન- દીકરીની આબરૂ બચાવવા લીલાં માથાં દીધાં છે. આવા અનેક કિસ્સાઓ છે. આપણે માત્ર બે પાંચ ટકા જ ઇતિહાસ જાળવી શક્યા છીએ. એક સમય એવો હતો કે બૂંગિયો ઢોલ વાગતો - રિડીબાંગ ધ્રિબાંગ રિડીબાંગ ધ્રિબાંગ... અને આ મર્દાના તાલ પર મર્દ માંટીઓ બધાંય કામ પડતાં મુકી ને હર હર મહાદેવ અને જય ભવાની કરી ને કૂદી પડતા. લગ્નની ચોરીમાંથી મિંઢોળ બંધા લાડાઓ પણ લગ્ન ગીતો ગવાતાં હોય એનાં વચ્ચેથી રણ મેદાન તરફ ગડગડતી દોટ મૂકી છે. કોઈ વળી સુહાગસેજ પર કોડ ભરી નવોઢાનો ઘૂંઘટ ઉતારે એ પહેલાં રણ ભેદી નાદ સાંભળતા જ તલવાર લઈને નીકળી પડ્યા છે. મઝા એ વાતની છે કે કન્યા પોતાનાં ભરથારને વારતી નથી, પણ કહે છે કે જોજો હો, પીઠ ન દેખાડતા. નહીં તો સરખે સરખી સાહેલડીઓ મને મ્હેણાં મારશે. મોત આવે તો સામી છાતીએ કામ આવવું. વીરગતિ



તિથિ, કારણ, વગેરે લખવામાં આવતું. આવા એકલ દોકલ દાખલા નથી. કેટલાંય ગામના સીમાડાએ આવાં દ્રશ્યો જોયાં છે. કંઇક ઝાડવાં રડ્યાં છે. કેટલીયે વસાહતો, ગામડાં ઉજડી ગયાં છે. લોકોનાં સ્થળાંતર થયાં છે. પણ પાળિયા ક્યાં જાય? એ તો ત્યાજ ખોડાયેલા છે પત્થર બનીને. વાટ નીરખતી પત્થરની આંખો થાકી ગઈ છે. કોઈ આવશે. ધૂપ કરશે. નમન કરશે. વંદન કરશે. મરસિયાં ગાશે. પ્રસસ્તી ગાશે. દુહા લલકારશે. બુંગિયા ઢોલ પર થાપ પડશે... પણ કોઈ આવતું નથી. હવે તો પત્થર પર કોતરવા માં આવેલાં નામ પણ ભૂંસાઈ ગયાં છે. થોડાં વંચાય છે, તો કોઈને એ લિપિ આવડતી નથી.

પામશો તો હું ય સતી થઈશ..

આવાં વેણ સાંભળી ને મર્દ ની છાતી ગજ ગજ ફૂલતી. જ્યારે દુશ્મનોનો અંત કરીને પોતેય લોથ થઈને ઢળી પડે, ત્યારે સોળે શણગાર સજેલી કન્યા પોતાનાં ભરથારના નામનાં મરસિયાં ગાતી મેદાનમાં લાશોના ઢગલા વચ્ચેથી પોતાના પિયુને શોધી કાઢતી. જેનો સરખો ચહેરોય જોયો નહોતો, એવા ધણીને શોધી શકતી. હૈયાફાટ રુદનથી ગામ હીબકે ચડતું. ધણીનું માથું ખોળામાં મૂકીને વિલાપ કરતી કરતી સ્ત્રી પણ સાથે સતી બની જતી. ભડભડ બળતી આગમાં જીવતી સળગી જતી. એમની પાછળ પાળિયા ખોડવામાં આવતા. નામ,

આવા ગામડે ગામડે કિસ્સા બન્યા છે. બદલાતા જમાનામાં નવી પેઢી મોબાઈલ ફોનમાં વ્યસ્ત થઈ ગઈ છે. પાળિયાઓની વાતોનાં સ્ટેટ્સ રાખે છે, પણ ગામના સીમાડામાં કંઇક પાળિયા ઉપેક્ષિત થઈને રાહ જોઈ રહ્યા છે. કોઈ આવશે અને કહેશે, વાહ દોસ્ત, ખમ્મા તને બાપ. . એવા હાકોટેથી પડકારા કરનારું હવે કોઈ નથી રહ્યું.

આવા જ ઉપેક્ષિત બે પાળિયા વડનગરની પાદરે પડ્યા હતા. મોદીજીનું ગામ. એમણે આ સ્થાનને ભવ્યતા અપાવી. વિસનગર નજીકનાં વડનગર ગામના ધર્મ, આધ્યાત્મ, પારાયણ પરિવારમાં જોડિયા

બાળકીઓનાં જન્મ. તાના અને રિરી નાનપણથી જ ગાયકીમાં સંગીત ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠ હતી. નરસિંહ મહેતાનું કુંવરબાઇનું મારેરું તમે સાંભળ્યું હશે. જેનાં મામેરાં પુરવા સ્વયંમ ભગવાન આવ્યા હતા એ કુંવરબાઈની દોહિત્રીઓ. આ કુંવરબાઈ તાના અને રિરીનાં નાનીમાં થાય. નરસિંહ મહેતાનાં દિકરી કુંવરબાઈનાં દિકરી શર્મિષ્ઠાનાં લગ્ન વડનગર થયેલાં. નાનીમાંનાં પિતા નરસિંહ મહેતાનો ભક્ત કવિનો વારસો અન્ય રીત ઉતર્યો. બંને બહેનો સંગીતમાં નિપુણ હતી. આકરી મહેનત કરીને રાગ ભૈરવ, વસંત, દીપક, મલ્હાર એમ અનેક રાગો સાધ્યા હતા. જોડિયા હોવાથી બંનેને અંતરની ગાંઠો હતી. ૧૫૬૪ની આસપાસ જન્મ થયો હોવાની નોંધ મળે છે. વડનગર પ્રાચીન નગર છે. અહીં ૪૫૦૦ વર્ષ પહેલાં માનવ વસવાટ હોવાના અનેક પુરાવાઓ મળે છે. હાલનું નામ વડનગર છે, જે વડ નામનાં વૃક્ષો પરથી પડ્યું અથવા તો વડનગરા જ્ઞાતિ સમૂહ પરથી પડ્યું હોવાની પણ બહુ સંભાવના છે. એ પહેલાં ચમત્કારપુર, આર્નતપુર, આનંસપુર, વૃધ્દ્નગર એમ સમયાંતરે નામ બદલાતાં રહ્યાં. સાડા ચાર હજાર વર્ષથી આ નગર વિધા, સાહિત્ય, શિલ્પ, સંગીત, નૃત્ય, સ્થાપત્ય, વાણિજ્ય એમ અનેક રીતે ખ્યાતનામ રહ્યું છે. ખોદકામ દરમિયાન માટીનાં વાસણો, કાપડના અવશેષ, હથિયારો, ઘરેણાં એમ અનેક વતુઓ મળી આવી છે. શરૂઆત માં અરવલ્લીની પર્વત માળામાંથી નીકળતી કપિલા નદીના કાંઠે માનવ વસવાટ શરૂ થયો હતો. પુરાતત્વ વિદો મુજબ આ સભ્યતા ધોળાવીરા સ્થિત હડપન સંસ્કૃતિ સાથે સંકળાયેલું શહેર હતું. આ વિષે ઊંડું સંશોધન કરવામાં આવે તો અંતિમ પરિણામ જાણવા મળે. ટેકરા પર વસેલા શહેરની નવાઈ એ છે કે આ ટેકરો કુદરતી નહીં, પણ માનવ સર્જિત છે. આ પૂર્વે વસેલાં, ઉજડેલાં, બાંધકામો પર સમય સમય પર નવી વસવાટ થતી ગઈ. આમ ટેકરો મોટો બનતો ગયો. અહીંનાં તળાવનું નામ શર્મિષ્ઠા (નરસિંહ મહેતાનાં દોહિત્રી) તળાવ છે. એના એક પૂર્વી ઓવારાનું નામ સપ્તર્ષિના છે. બહુ સંભાવના છે કે તળાવનું મૂળ નામ સપ્તર્ષિના હોય, જે કાળ ક્રમે નામ બદલાઈ ગયું. આ તળાવનું અન્ય એક નામ વિશ્વામિત્રી પણ છે. ઋષિ વિશ્વામિત્ર સાથે નાતો હોય એવું સંભવ છે. આ ઐતિહાસિક તળાવની આસપાસ અનેક પ્રાચીન શિવાલયો આવેલાં હતાં. જેનાં ભગ્નઅવશેષો આવેલ છે. અન્ય પણ અનેક સ્થાપત્ય આવેલાં છે. હજાર વર્ષ પૂર્વે બૌધ્દ્ ધર્મનાં લોકો અત્રે આવેલા એ અવશેષો પણ જોવા મળે છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનાં જન્મ સ્થળ વડનગરમાં બૌધ્દ્ ભિક્ષુઓ રહેલા. ત્યાર બાદ ચીન ગયેલા, જ્યાં હાલના પ્રમુખ શી ઝીનપિંગનાં જન્મ સ્થળ વાળા ગામે રહેલા.

આ કાળમાં દિલ્હીમાં અકબરની સત્તા હતી. અકબર આમ તો પોતે અભણ હતો, પણ ભારતીય કલાનો જબરો શોખીન હતો. એના દરબારનાં નવરત્નોમાંનાં એક તાનસેન સંગીતનો મોટો મહારથી હતો.

ભારતીય મહાન સંગીત શાસ્ત્રીઓમાં તાનસેનનું નામ આદરપુર્વક લેવાય છે. ગ્વાલિયરમાં ૧૫૯૩ અથવા ૧૫૦૦માં જન્મ. નાનપણનું નામ રામતનુ પાંડે હતું. પણ સમય જતાં ઉપનામથી ખ્યાતિ મળી. પિતાનું નામ મુકુંદ પાંડે હતું. સંતાનોમાં સરસ્વતી દેવી, હમીર સેન, સુરત સેન ઉપરાંત બિલસ ખાન, તનરાસ ખાન જેવાં નામો પણ મળે છે. એવું બની શકે કે તાનસેનનાં અમુક સંતાનો એ ઇસ્લામ ધર્મ અંગિકાર કરી લીધો હોય. ૧૫૬૨ સુધી રામચંદ્ર સિંહ (રેવા), સહિત અનેક દરબારોમાં સંગીતની છોળો ઉડાડી. ૧૫૬૨ બાદ અકબરનાં દરબારનાં નવ રત્નોમાં સ્થાન મળ્યું. ૨૬ એપ્રિલ, ૧૫૮૯માં આગ્રામાં અંતિમ શ્વાસા ભર્યા. દર વર્ષે ગ્વાલિયરમાં ડિસેમ્બર મહિનામાં તાનસેન સંગીત મહોત્સવ યોજાય છે.

એક વખત વાદ-વિવાદ સર્જાયો. સંગીતથી દીપક પ્રજ્વલિત થાય એ અકબર માનવા તૈયાર નહોતો. આ કળા તાનસેન જાણતા હતો, પણ ત્યાર બાદ શરીરમાં અગ્નિ જેવી બળતરા થાય એ દુર કરવી કોઇ સાધારણ સંગીતકારનું કામ નહોતું. બાદશાહની જીદ્દ સામે ઝુકી જઇને તાનસેને રાગ દીપક ગાઈને દીવડાઓ પ્રગટાવ્યા. પણ ત્યાર બાદ આખાયે દેહમાં તીવ્ર દાહ શરૂ થયો. પોતે આ રાગ જાણતા હતા, પણ ચોકસાઇ પૂર્વક ગવાતો નહોતો. આરોહ, અવરોહમાં થાપ ખાઇ જવાતી. તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું કે ગુજરાતના વડનગરમાં બે બહેનો આ રાગ જાણે છે. આથી તાનસેન શોધ કરતા વડનગર આવે છે. રાત પડી ગઇ હોવાથી તળાવ કાંઠે જ રાતવાસો કરવાનું નક્કી કર્યું. આખાયે દેહમાં તાપ વર્તાય છે. સવાર પડી. સ્ત્રીઓ, બાળાઓ તળાવમાં પાણી ભરવા આવવા લાગી. તાનસેનની નજર આવતી જતી સ્ત્રીઓ, બાળાઓ પર હતી. એવામાં બે યુવતીઓ વચ્ચે સંવાદ સાંભળ્યો. પાણી ભરવા આવેલી તાના-રિરી ગમ્મત કરતી હતી. રિરી એ પાણીનો ઘડો ભરી લીધો. જ્યારે તાના ઘડો ભરતાં ભરતાં રમત રમતી હતી. અડધો ઘડો ભરીને ઠાલવી નાખતી. ફરી ભરતી. આ જોઈને રિરીએ પુછ્યું:" આ શું કરશો બહેન?" તાનાએ જવાબ આપ્યો:" જ્યાં સુધી ઘડામાં ભરાતા પાણીનાં અવાજનો લય મલ્હાર જેવોન જણાય ત્યાં સુધી ઘડો આખો નહીં ભરું". આમ કહી ને તે વારે વારે ઘડો પાણીમાં ડુબાડી દેતી. ફરી ઘડો હળવે હળવે બહાર કાઢતી. આમ કરવાથી એક ચોક્કસ અવાજ આવતો. આમ અનેક વાર કર્યા બાદ અંતે મલ્હાર રાગ જેવો લય પેદા થયો. આ દ્રશ્ય ધ્યાન પૂર્વક જોઈ રહેલા તાનસેનને વિશ્વાસ થઇ ગયો કે આ જ તાના- રિરી. આથી તાનસેન એમની નજીક ગયો. પોતાનો પરિચય આપીને બધી વાત કરી. બંને બહેનો મૂંઝવણમાં મુકાઈ ગઈ. બાદમાં પિતાજીની આજ્ઞા લઈને તળાવનાં કાંઠે આવેલા ઐતિહાસિક મંદિર હાટકેશ્વરમાં તાનપુરાનાં તાર પર નાજુક નમણી આંગળીઓ જાણે કે નૃત્ય કરવા લાગી. રાગ મલ્હાર છેડ્યો. થોડી જ વારમાં બારેય મેઘ ખાંગા થઇ ગયા. એનાં અનરાધાર નીરમાં



સ્નાન કરી ને તાનસેનનો દાહ મટ્યો. બંને બહેનો એ આ વાત કોઈને ન કહેવા નું વચન લીધું. વચન આપીને તાનસેન ચાલી નીકળ્યો દિલ્હી ભણી.દરબારમાં હાજર થતાં અકબર સહિત તમામ લોકો અચંભિત થઈ ગયા. આ કેમ બન્યું એ જાણવા અકબર કહે છે. શરૂમાં તાનસેન કંઈ નથી કહેતો, પણ અંતે મૃત્યુ દંડ ની આકરી સજા કરવામાં આવતાં વચન તોડી ને વડનગર ની તાના-રિરીનું નામ કહી દે છે. આવો અદ્‌ભુત ચમત્કાર સાંભળીને બાદશાહ બંને બહેનોને બોલાવવાનું કહે છે. કહેણ મોકલવામાં આવે છે. પણ કંઇક અઘટિત થવાનાં ભયથી બંને બહેનોએ દિલ્હી આવવાની ના પાડી. વચન તોડ્યું એ બદલ તાનસેન પર ફિટકાર થયો. કહેણ ખાલી વળતાં અકબર ક્રોધિત થઈને સિપાહીઓને મોકલાવ્યા. સિપાહીઓ વડનગર આવીને બંને બહેનોને જોર જબરદસ્તીથી દિલ્હી લઇ જવા માંગતા હતા. પણ તેઓ દિલ્હી જવાની ના પાડે છે. મહાદેવનો ઘોષ કરતાં અગ્નિસ્નાન કરી આત્મદાહનો માર્ગ અપનાવ્યો. બે બાળાઓનાં શરીરની સાથે સંગીત પણ ભળ ભળ બળી ગયું. આ વાતની જાણ થતાં તાનસેનને ખૂબ આઘાત લાગ્યો. અકબરની નોકરી છોડી દીધી. અને સંગીતમાં જીવ પરોવ્યો. ત્યાર બાદ જીવન ભર સંગીતનો રાગ છેડ્યો. વચન તોડ્યું એનો પસ્તાવો આખી જીંદગી રહ્યો. પોતાનો જીવ બચાવનારી જીવદાત્રીઓની યાદમાં - માન

માં.... નોમ તોમ.. ધરાનામા... તાના-રિરી આલાપ જગ આખામાં ખ્યાતનામ કર્યો.

આજે આ જગ્યા પર મંદિરો આવેલાં છે. શર્મિષ્ઠા તળાવ પાસે શાસ્ત્રીય સંગીત યોજાય છે. આ બંને બહેનોની યાદમાં એવોર્ડ પણ એનાયત થાય છે. આ સ્થળ પર દેશ વિદેશનાં લોકો આવે છે. આજે પણ જાણે કે બે નટખટ બહેનો તાના એને રિરી વાતાવરણમાં રાગ આલાપી રહી છે. તળાવનાં પાણીનાં અવાજમાં, ઉગતા સુરજની લાલિમામાં, આથમતી સંધ્યાનાં રંગોમાં, પક્ષીઓનાં કલરવમાં, ગૌધેનનાં ઘુઘરાઓમાં, પનિહારીનાં પદરવમાં, ઝાલરની રણકારમાં.. આજે પણ જાણે કે રાગ આલાપાઇ રહ્યો છે. ધુંમ તાના ના ના ના....

અવતરણ...

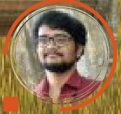
નરેન્દ્ર મોદીની પ્રેરણાથી તાના-રિરી એવોર્ડની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. અત્યાર સુધી લતા મંગેશકર, ઉષા મંગેશકર, ગીરીજાદેવી, કિશોરી અમોનકર, પરવીન સુલતાના, મંજુબેન મહેતા, શ્રીમતી ડોકટર લલીથ રાવ, આશા ભોંસલે, વિદુષી સુશ્રી રૂપાંદે શાહ, અશ્વિની ભિંડે, પિયુ સરખેલ, જેવી ખ્યાતનામ ગાયિકાઓને આ એવોર્ડ એનાયત થયો છે.

ક્યાંક પાળિયા જુવો તો આદર સહ નમન કરજો

સંતોષી નર સદા સુખી...

સંતોષી વ્યક્તિ સાચો ધનવાન છે...





કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત

જીવનનું સાચુ સુખ સંતોષમાં છે. જે વ્યક્તિ સંતોષી છે તે સાચો ધનવાન છે. આપણી પાસે કેટલું ધન છે તે અગત્યનું નથી. પરંતુ સંતુષ્ટતા કેટલી છે તેના આધારે સુખી જીવન છે.

* સંતુષ્ટતા એટલે સર્વ પ્રાપ્તિ સ્વરૂપ સ્થિતિ સંતોષ જ પરમ ધન છે.
* સંતુષ્ટતા - 'ઈચ્છા માત્રમ્ અવિદ્યા.'
* સંતુષ્ટ એટલે અનાસક્ત યોગી નિર્લિપ્ત યોગી.
* સંતુષ્ટતાનો અર્થ એ નથી કે આપણે પુરુષાર્થ ન કરીએ, ઉન્નતિ નહીં કરીએ કે ધન નહીં કમાઈએ પરંતુ સંતુષ્ટતા અર્થાત્ આપણી પાસે જે છે તેમાં ખુશ છીએ.
* સંતુષ્ઠતાનો મતલબ એ પણ નથી કે

તમે નિષ્ફળ જાવ પછી પણ સંતુષ્ટ રહો પરંતુ તેનો અર્થ એ છે કે તમે સફળતા માટે પ્રયત્નો પૂરી સંતુષ્ટિ સાથે કરો. હારને સ્વીકાર કરો. શીખો અને કોશિશ કરતા રહો.

સંતુષ્ટતાનું મહત્ત્વ :

* શાશ્વત સુખ અને અટલ શાંતિ સંતોષની ઉપજ છે.
* સંતુષ્ટ વ્યકિત જીવનમાં સદા ભરપૂરતાનો અનુભવ કરે છે.
* અસંતુષ્ટતાને પગલે-પગલે જે માનસિક અસંતુલન, તણાવ, નિરાશ, નીરસતા, વ્યગ્રતા આવે છે એ બધાથી સહજ મુક્તિ મળે છે.
* ભૌતિકવાદે મનુષ્યને મારા-તારાની માયાજાળમાં બાંધી દીધો છે સંતુષ્ઠતા આ જાળાના બંધનો તોડે છે.
* અપૂર્ણ મનુષ્યો અને અધૂરા સાધનોવાળી આ દુનિયામાં રાજાની જેમ જીવન જીવી જવા માટે સંતુષ્ટતાની ધારણા જરૂરી છે.
* સંતુષ્ટતાથી વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તીમાં વધારો થાય છે.

સંતોષી બનવા...

* મનની સંતુષ્ઠતા માટે હંમેશા સારા કામો કરતા રહીએ કોઈ પ્રશંસા કરે કે ના કરે પરંતુ સત્કર્મો કરતા રહીએ.
* કોઈની ઈર્ષા નહીં કરીએ. ઈર્ષા કરવા કરતા પોતાની જાતને યોગ્ય બનાવીએ.
* જે આપણી પાસે છે તેમાં સંતોષ રાખીએ. જે નથી તેના માટે ચિંતા કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી. સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ રાખીએ.
* માન-શાન, મહિમાની અપેક્ષા ન રાખીએ.
* હંમેશા વિચારીએ-ભગવાને મને ઘણું બધું આપ્યું છે જે આપ્યું છે તેના માટે ભગવાનનો વારંવાર દિલથી ધન્યવાદ કરીએ.
* પોતાની ઉપર, અન્યો પર, પરમાત્મા પર અને સૃષ્ટિના ખેલ ઉપર વિશ્વાસ રાખવાથી સંતુષ્ટતા ધારણ થાય છે.
* બીજાને સંતુષ્ટ રાખવાનું લક્ષ્ય રાખીએ. તેનાથી પણ આપણા જીવનમાં સંતુષ્ઠતા આવી જાય છે.
* યાદ રાખીએ

  ૧) મારા ભાગ્યથી વધુ કયારેય મળી શકશે નહિ અને મારા ભાગ્યનું કોઈ છીનવી શકશે નહિ,

  ૨) સમયથી પહેલા કોઈ ચીજ નહીં મળી શકે. આથી આત્મ ઉન્નતિ કરીને, પરમાત્માને યાદ કરીને ભાગ્ય શ્રેષ્ઠ બનાવીએ.









જુવાર, બાજરી, મકાઈ અને રાગી જેવા ધાન્યને ખોરાક તરીકે પ્રાધાન્ય આપો... તંદુરસ્ત આરોગ્ય માટે ઉત્તમ છે...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

શહેરોમાં રહેતા લોકોના આરોગ્યની તુલનાએ ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને વન વિસ્તારમાં રહેતાં લોકોનું આરોગ્ય અનેકગણું વધુ તંદુરસ્ત હોય છે. વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ પૌષ્ટિક ખોરાક એક માત્ર એવું શસ્ત્ર છે જે વ્યકિતના આરોગ્યને હંમેશા તંદુરસ્ત રાખી શકે છે. શહેરી વિસ્તારમાં રહેતા લોકોના ભોજનમાં ઘઉં, ચોખા અને શાકભાજી મુખ્ય છે, જ્યારે ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને વન વિસ્તારમાં રહેતાં લોકોનાં ભોજનમાં ઘઉં કે ચોખાનું પ્રમાણ ખુબજ ઓછું હોય છે. તેમના દૈનિક ભોજનમાં જુવાર, બાજરી, મકાઈ, રાગી કે નાગલી જેવા બરછટ ધાન્યનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. અલબત્ત, ઘઉંને 'અનાજનો રાજા' કહેવામાં આવે છે અને વિશ્વના ૯૦ ટકા દેશોમાં તેનો ઉપયોગ એક યા બીજા સ્વરૂપે વ્યાપક

પ્રમાણમાં થાય છે. ઘઉંમાં વિટામીન બી-૧, બી-૨ અને વિટામીન-૩, ઉપરાંત ફોલિક એસિડ, તાંબુ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, ઝીંક, ફાઈબર, આયર્ન જેવા શરીરને અત્યંત ઉપયોગી તત્વો મળી રહે છે, પરંતુ ઘઉંમાંથી બનાવેલા મેંદામાંથી બનતા તમામ જંક ફૂડ ઝીરો ન્યુટ્રિયન્ટ હોય છે એટલે કે તેમાં કોઈ પોષક તત્ત્વો નથી હોતા.

ગ્રામ્ય અને વન વિસ્તારના લોકોના ભોજનમાં મોટા ભાગે જાડા અને બરછટ ધાન્યનું પ્રમાણ બહું હોય છે. પૌષ્ટિક તત્વો ધરાવતા હોવાથી ભારત સરકાર દ્વારા પોષણ સુરક્ષા અંતર્ગત 2018ના વર્ષને National Year of Millets તરીકે ઉજવવામાં આવ્યું હતું. ભારત સરકારે યુનાઈટેડ નેશન્સમાં 2023ના વર્ષને International Year of Millets જાહેર કરવાની રજૂઆત કરી હતી. જેને સ્વીકારી લેવામાં આવી હતી. યાદ રહે કે અન્ય અનાજની તુલનાએ જાડાં ધાન્ય વધુ પોષક તત્વો ધરાવે છે અને ખુબ આરોગ્યપ્રદ હોય છે.

જાડા અને બરછટ ધાન્યમાં જુવાર, બાજરી, મકાઈ, નાગલી અને રાગી જેવા અનાજનો સમાવેશ થાય છે જે મોટા ભાગના વિટામીન, ફાઈબર, કેલ્શિયમ, પ્રોટિન, તાંબુ, આયર્ન અને પ્રોટિનથી ભરપુર હોય છે. ઘઉં અને ચોખા જેવા અનાજની ખેતીમાં જંતુનાશક દવાઓ અને રાસાયણિક ખાતરનો ભરપુર ઉપયોગ થાય છે જેના પગલે આ અનાજમાં રહેલાં કુદરતી પોષક તત્ત્વોનું પ્રમાણ અને તીવ્રતા ઘટી જાય છે જયારે બરછટ ધાન્ય ઓછી પિયતવાળી જમીન અને કોઈ પણ જાતના ખાતરની મદદથી પેદા થઈ શકે છે જેથી તેમાં રહેલાં કુદરતી પોષક તત્ત્વો અકબંધ અને યથાવત રહે છે. શહેરના લોકોની બદલાતી જતી ખાન-પાનની આદતોના કારણે વધી રહેલા લોગો સામે શરીરની રોગપ્રતિકારક શકિત વધારવા પોષક તત્ત્વોથી ભરપુર બરછટ અનાજનો ઉપયોગ ધીમે ધીમે વધી રહ્યો છે અને લોકોમાં તેના પ્રત્યે જાગૃતિ પણ વધી રહી છે.

જુવાર :

ઘઉં અને ડાંગર પછી જુવાર ત્રીજા નંબરે આવતો મહત્વનો ખાદ્યાન્ન પાક છે. મોટા ભાગે ગ્રામ્ય વિસ્તારના લોકો જુવારનો ઉપયોગ વધુ કરે છે અને તેથી જ તેઓનું આરોગ્ય પણ શહેરી લોકોની તુલનાએ વધુ તંદુરસ્ત રહે છે. જુવાર એ એવો પાક છે જે રવિ અને ખરીફ એમ બંને સીઝનમાં લઈ શકાય છે. જુવાર એ કાળી અને ચીકણી જમીનમાં ઓછા વરસાદે ઉગી નીકળતો પાક છે તેથી બિન પિયત જમીનમાં પણ ખેડૂતો આ પાકને ઉગાડે છે. જુવાર એ પોષક તત્વોથી ભરપુર અનાજ કહેવાય છે અને તેની પ્રકૃતિ ઠંડી છે તેથી ઉનાળામાં જુવારના રોટલા ખાવાથી શરીરના

તાપમાનને અંકુશમાં રાખી શકાય છે. આ અનાજમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી કબજિયાતની બિમારી કાયમી ધોરણે દૂર કરે છે અને કોલેસ્ટ્રોલનું લેવલ ઓછું કરે છે, જેના પગલે વજન ઓછું કરે છે અને સરવાળે હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે. જુવારમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી શરીરના હાડકાં અને દાંતને મજબૂતી આપે છે. ૫૦ થી વધુ ઉંમરના લોકોના હાડકાં ધીમે ધીમે નબળા પડવાની શરૂઆત થઈ હતી હોય છે તેથી તેમણે પોતાની થાળીમાં જુવારના રોટલાને પ્રાધાન્ય આપવું હિતાવહ છે.

બાજરી :

બાજરીમાં ૭ થી ૧૨ ટકા પ્રોટિન, ૨ થી ૫ ટકા ફેટ, ૬૫ થી ૭૫ ટકા કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ૧૫ થી ૨૦ ટકા ફાઈબર જેવા અતિ મહત્વના કુદરતી પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે. બાજરીના રોટલાં ખાવાથી ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ અને સી-રેકિટવ પ્રોટિનનું પ્રમાણ એકદમ ઘટી જાય છે. જેના પગલે કાર્ડિયોવસ્કયુલર રોગ (કદમ સંબંધી)નું જોખમ એકદમ ઘટી જાય છે. યાદ રહે કે દેશમાં દર વર્ષે હાર્ટ એટેકથી મરનારા કુલ લોકો પૈકી ગ્રામ્ય અને વન વિસ્તારના લોકોનું પ્રમાણ માત્ર ૨ થી ૩ ટકા હોય છે જયારે ૯૭ ટકા લોકો શહેરી વિસ્તારના હોય છે. શારીરિક શ્રમ કરનારા શ્રમિકો અને ખેડૂતો સૌથી વધુ બાજરીના રોટલાં ખાય છે, કેમ કે તેઓને કાળી મજૂરી કરવાની હોય છે, જેના માટે પુષ્કળ તાકાત અને શકિતની જરૂર પડે છે જે તેઓને બાજરીમાંથી મળી રહે છે, બાજરી કોલેસ્ટ્રોલનો નિયંત્રણમાં રાખી ડાયાબિટિસ અને હૃદયના રોગોને દૂર રાખે છે. બાજરીમાં રહેલા પોટેશિયમ અને મેગ્નેશિયમ જેવા પોષક તત્વો બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખે છે. બાજરીને મધ્યમસરની હલકી રેતાળ જમીન, ૨૫ થી ૩૦ ડીગ્રીનું તાપમાન અને મધ્યમસરનો વરસાદ અનુકુળ આવે છે. ભારતમાં રાજસ્થાનમાં સૌથી વધુ બાજરીનું વાવેતર થાય છે. ગુજરાતમાં બનાસકાંઠા, સાબરકાંઠા અને મહેસાણા જિલ્લામાં બાજરીનો પાક લેવામાં આવે છે.

નાગલી અથવા રાગી :

રાગીને સૌથી પોષ્ટિક અનાજમાંથી એક માનવામાં આવે છે. તેમાં લગભગ 5-8% પ્રોટીન, 1-2% ઈથરએકસ-ટ્રેકિટવ, 65-75% કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, 15-20% ડાયેટરી ફાઈબર અને 2.5-3.5% કેલ્શિયમ (344mg%) અને પોટિશિયમ (508mg%) હોય છે. આ અનાજમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે (1.3%) અને તેમાં મુખ્યત્વે અસંતૃપ્ત ચરબી હોય છે. 100 ગ્રામ રાગીમાં સરેરાશ 336 Kcal ઊર્જા હોય છે.

નોન-ગ્લુટીન હોવાને કારણે, રાગી ગ્લુટેન એલર્જી અને સેલિયાક રોગથી

પીડિત લોકો માટે સલામત છે. તે એસિડ વગરનું અનાજ છે અને તેથી તે પચવામાં સરળ છે. આદિવાસી પ્રજામાં લોકપ્રિય એવી રાગી એમિનો એસિડ (ટ્રિપ્ટોફેન, થ્રેઓનાઈન, વેલિન, આઈસોલ્યુસીન અને મેથિઓનોઈન)થી સમૃદ્ધ છે.

રાગી એ કુદરતી કેલ્શિયમનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે જે મોટા થઈ રહેલાં બાળકો અને વૃદ્ધ લોકો માટે હાડકાંને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. તેનાં નિયમિત સેવનથી હાડકાના સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે અને ઓસ્ટીયોપોરોસિસ જેવા રોગોને દૂર રાખે છે અને અસ્થિભંગનું જોખમ ઘટાડી શકે છે.

રાગીમાં રહેલાં ફાયટોકેમિકલ્સ પાચન પ્રક્રિયાને ધીમી કરવામાં મદદ કરે છે. આ ડાયાબિટીસની સ્થિતિમાં બ્લડ સુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં માદદ કરે છે. રાગી મિશ્રિત આહાર ડાયાબિટીસના દર્દીઓને મદદ કરે છે કારણ કે તેમાં ચોખા અને ઘઉં કરતાં વધુ ફાઈબર હોય છે. ગુજરાતનાં ડાંગ, વલસાડ અને દાહોદ જેવા આદિવાસી બાહુલ્યવાળા જિલ્લાઓમાં ચોમાસા દરમ્યાન નાગલી અથવા રાગીનો પાક લેવામાં આવે છે. રાગી એ આદિવાસીઓનું મુખ્ય ભોજન છે.





શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

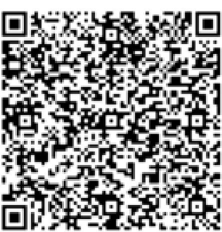
સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા, અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને **વિનામુલ્યે** (નિઃશુલ્ક) **રહેવાની** સુવિધા પુરી પાડતું **ભવન.**

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન 11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP



:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ, જામનગર-૩૬૧૦૦૧. **M.: 98248 88187**

અમૃત બિંદુ...

મિત્ર પણ શત્રુ બને જીભની એક વાતથી,
શત્રુ પણ મિત્ર બને જીભની તાકાતથી.



સફળતાની સીડીને લિફ્ટ નથી હોતી,
તેના પગથિયાં ચડવા પડે છે.



યોગી ન બનો તો
ઉપયોગી તો બનો જ.



બગડેલા કેસને જે સુધારે તે વકીલ,
પણ જે કેસને બગડવા જ ન દે તે વડીલ.



પોઝીટીવ વિચાર કરનારને
કોઈ ઝેર મારી ના શકે.



મનનું માન્યું તો મર્યા,
મનને માર્યુ તો જીવ્યા.



અન્યોમાંથી ભાગ ના પડાવીએ,
બલ્કે અન્યો માટે ભાગ રાખીએ.



રાતની સાથે જેમ દિવસ તેમ
દરેક સમસ્યાની સાથે તેનો ઉકેલ નક્કીજ હોય છે.



એક ગ્લાસ **લીંબુ પાણી** **સ્વાસ્થ્ય** માટે **અમૃત** સમાન છે.



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

લીંબુ સ્વાસ્થ્ય માટે અનેક રીતે ગુણકારી છે. તે પેટ માટે અને ત્વચા માટે તો ગુણકારી છે જ પણ સ્વચ્છતા માટે પણ શ્રેષ્ઠ છે. લીંબુનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય માટે કઈ રીતે કરી શકાય તેના વિષે આપણે આ લેખમાં જોઈશું.

સારા સ્વાસ્થ્ય માટે :

સવારે સૌથી પહેલાં એક કપ ગરમ પાણીમાં લીંબુ નીચોવીને તેનું સેવન કરવામાં આવે તો શ્રેષ્ઠ પરિણામ મળે છે. આમ કરવાથી શરીરનો કચરો દૂર થાય છે. શરીર સ્વચ્છ બને છે. લીંબુથી યુરિન સરખું પાસ થશે તો શરીરનો કચરો લીંબુ વડે આપોઆપ દૂર થઈ જશે. આ સિવાય લીંબુ તમારી ઈમ્યુન સિસ્ટમને પણ બુસ્ટ કરે છે, તે મેટાબોલિઝમ મજબૂત બનાવે છે જેનાથી વજન નિયંત્રણમાં રહે છે.

પાચનમાં સહાયક :

લીંબુ પાણીથી શરીરની પાચન-શકિત મજબૂત બને છે. તે શરીરમાં પિત્તનું ઉત્પાદન સારું બનાવે છે જેથી ખોરાક સરળતાથી પચી જાય છે.

મચ્છર ભગાડવામાં ઉપયોગી :

મચ્છરનો પ્રકોપ વધારે હોય તો પણ લીંબુનો ઉપયોગ મદદરૂપ થઈ શકે છે. સાંભળવામાં અજીબ લાગશે પણ આ ઉપાય ખૂબ કારગત છે. જેને સુગંધની એલર્જી હોય, મચ્છર અગરબત્તીની

એલર્જી હોય તેવા લોકો આ ઉપાય અજમાવી શકે છે. એ માટે અડધું લીંબુ કટ કરી તેમાં બધે જ લવિંગ લગાવી દો. જેટલા લવિંગ સમાય તે બધા જ લગાવી દો. એ પછી જે જગ્યાએ મચ્છર હોય ત્યાં તે લીંબુ રાખી દો. તરત જ મચ્છર દૂર થઈ જશે.

હોમ ફ્રેશનર :

લીંબુના રસમાં રોઝમેરી અને લેવેન્ડર એસેન્શિયલ ઓઈલનાં થોડાં ટીપાં મિક્સ કરીને સ્પ્રેની બોટલમાં ભરી દો. આ સ્પ્રે રૂમમાં છાંટવાથી ખરાબ સ્પેલ દૂર થશે અને સારી સુગંધ આવવા લાગશે.

સફરજનને તાજું રાખવા :

સફરજન કાપેલું ફ્રીઝમાં સેવ કરવું હોય તો તેની ઉપર લીંબુનો રસ લગાવી દો. લીંબુનો રસ છાંટવાથી તે કાળુ નથી પડતું.

લીંબુને ફ્રેશ રાખવાનો ઉપાય :

ઘણી વાર લીંબુનો ભાવ ઘટતાં એક સાથે આપણે ઘણાં લીંબુ ઘરે લઈ આવતા હોઈએ છીએ. તેને લાંબા સમય સુધી સાચવવા તેનો રસ કાઢીને એક કાચની બોટલમાં ભરી ફ્રીઝમાં રાખી શકાય.

બોધ
કથા

પૈસો સર્વસ્વ ન અપાવી શકે, વધારે પડતી કરકસર મૂર્ખ બનાવી શકે...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક વખત એક માણસને લાંચ લેવા માટે ન્યાયધિશ સમક્ષ લાવવામાં આવ્યો. ન્યાયધિશે તેને પસંદ કરવા માટે સજાઓના ત્રણ વિકલ્પો આપ્યા. પાંચ કિલો ડુંગળી ખાવી, ૫૦ કોરડા ફટકારવા અથવા હજાર રૂપિયાનો દંડ ચૂકવવો. કંજૂસ ગુનેગાર તેના પૈસા છોડવા નહોતો માંગતો તેથી તેણે એ વિકલ્પ લેવાની ના પાડી. જો તે પચાસ કોરડા નો વિકલ્પ લે તો તે પૂરા થાય તે પહેલાં જ મરી જવાની તેને ખાત્રી હતી. આથી તેણે ડુંગળી ખાવાનું પસંદ કર્યું. પરંતુ તે બે થી વધુ ડુંગળી ખાઈ ન શકયો અને એ વિકલ્પ પણ જતો કરવો પડયો. કોરડા ખાવાનું પસંદ કર્યું. કોરડામાં એવું બન્યું કે તે દસ સુધી પહોંચ્યો ત્યાં સુધીમાં તેણે જે અતિશય પીડા ભોગવી તે તેને રાડ પડાવવા પૂરતી હતી. તે બોલ્યો, “મને છૂટો કરો. પ્લીઝ. હું પૈસા ચૂકવી આપીશ, તમે ઈચ્છશો તો વધારે આપીશ.” આમ, એ મૂર્ખ માણસે પોતે થોડા પૈસા બચાવવા માંગતો હોવાથી ત્રણે પ્રકારની સજાનો સ્વાદ ચાખ્યો.

બોધ : ઘણા લોકો પૈસાને વધારે પડતું મહત્ત્વ આપે છે અને જીવનનાં બીજા પાસાંઓને અવગણે છે. જીવનમાં પૈસો જ બધું નથી. પૈસો તમને આનંદ ખરીદી આપી શકો પરંતુ તે ખુશી ન ખરીદી શકો. પૈસા તમને બ્યુટી પાર્લરમાં લઈ જઈ શકે, પરંતુ તે તમને સુંદર ન બનાવી શકે. તે તમારે માટે દવા ખરીદી શકે, પરંતુ તમને સારૂં શરીરસૌષ્ઠવ ન આપી શકે. તેનાથી તમને સારું કોફીન પૂરૂં પાડી શકે, પરંતુ તે તમને સારું શાંતિપૂર્ણ મૃત્યુ મળશે તેની ખાતરી ન આપી શકે.



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

* ભૂરો : બહેન, કેમ રડે છે?
બહેન : મારા ટકા ઓછા આવ્યા.
ભૂરો : કેટલા ટકા આવ્યા?
બહેન : ૭૦ ટકા.
ભૂરો : ભગવાનથી ડર, આટલામાં તો બે છોકરા પાસ થઈ જાય.

* * *

* એક ગાંડો અરીસામાં પોતાની છબી જોઈને વિચારવા લાગ્યો કે આને ક્યાંક જોયો છે...
પછી બોલ્યો, આ તો એ જ છે જે, તે દિવસે મારી સાથે વાળ કપાવતો હતો.

* * *

* પતિ-પત્ની ફોન પર વાત કરી રહ્યા હતા.
પતિ : તું સ્વીટ છે, તું પ્રિન્સેસ જેવી છે.
પત્ની : તમારો ખૂબ આભાર. તમે શું કરી રહ્યા છો?
પતિ : કંઈ નહીં બસ બે ઘડી મજાક!

* * *

* પતિ : આજે ઊંઘ નથી આવતી.
પત્ની : તો જઈને વાસણ ઘસી નાખો.
પતિ : હું તો ઊંઘમાં જ બોલી રહ્યો છું.

* * *

* પત્ની : સાંભળો, તમારા બર્થડે માટે મેં બહું સરસ કપડા લઈ લીધા છે.
પતિ : અરે વાહ! લવ યુ, ક્યાં બતાવ તો.
પત્ની : હા, હમણાં જ પહેરીને આવું છું.

* * *

* પત્ની : અરે જરા મારો મોબાઈલ ચાર્જીંગમાં મૂકી દો ને.
પતિ : રાત્રે ચાર્જીંગમાં ના મૂકીશ, મોબાઈલ બ્લાસ્ટ પણ થઈ શકે છે.
પત્ની : તમે તેનું ટેન્શન ના લે. મેં મોબાઈલની બેટરી પહેલેથી જ કાઢી લીધી છે.

* * *

* પત્ની ઘરે ટીવી જોતી હતી.
પતિ : શું જોઈ રહ્યા છો?
પત્ની : કૂકીંગ શો.
પતિ : આખો દિવસ કૂકીંગ શો જોવે છે તો પણ રસોઈ બનાવતા તો આવડ્યું નથી.
પત્ની : તમે પણ કૌન બેનગા કરોડપતિ જોવો છો. મેં કંઈ કીધું?
પતિ : શાંત થઈ ગયો.

* * *




ડાયાબિટીસ અને હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ માટે રામબાણ ઈલાજ છે લસણ...



ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

લસણનો ઉપયોગ ઘણી ગંભીર બીમારીઓને ઓછી કરવા માટે કરવામાં આવે છે. તેમાં એન્ટિવાયરલ, એન્ટિબેકટેરિયલ, એન્ટિફંગલ અને એન્ટિઓકિસડન્ટ ગુણો જોવા મળે છે. લસણમાં મેંગેનીઝ, કેલ્શિયમ, કોપર જેવા ઘણા પોષક તત્ત્વો ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. લસણ ખાવાના ઘણા ફાયદા છે, કોલેસ્ટ્રોલ અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ખૂબજ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. તેમાં રહેલા ગુણો આ રોગોને નિયંત્રિત કરવામાં અસરકારક છે. તો આવો જાણીએ કે, વધતા કોલેસ્ટ્રોલ અને સુગર લેવલને સામાન્ય બનાવવા માટે લસણ કઈ રીતે ખાવું જોઈએ.

જે લોકોને કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યા હોય તેમના માટે કાચુ લસણ રામબાણ સાબિત થઈ શકે છે. હેલ્થ એકસપર્ટના મતે, કાચા લસણ ખાવાથી કોલેસ્ટ્રોલ લેવલને કંટ્રોલ કરી શકાય છે. તેમાં જોવા મળતું કમ્પાઉન્ડ એલિસિન ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. જો તમે વધતા કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યાથી પરેશાન છો, તો તમે સવારે એક ગ્લાસ પાણી સાથે કાચા લસણની થોડીક કળી ખાઈ શકો છો.

સુગર અને કોલેસ્ટ્રોલને કંટ્રોલ કરવા માટે લસણની ચા એક હેલ્થી ઓપ્શન છે. તમે તેને તમારી ડાયટમાં સામેલ કરીને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ઘણી સમસ્યાઓથી રાહત મેળવી શકો છો. ચા બનાવવા માટે, એક પેનમાં પાણી ઉકાળો, લસણની એક અથવા બે કળીની પેસ્ટ બનાવો અને તેને પાણીમાં મિકસ કરો, પછી તેમાં ૧-૨ ચમચી તજ નાખો. થોડી વાર પછી ગેસ બંધ કરી દો. લસણની ચા તૈયાર છે.

લસણ અને મધ એક સાથે ખાવાથી ફાયદો થાય છે. આ માટે લસણની કળીના ટુકડા કરી લો, તેમાં મધના થોડા ટીપાં નાખો, પછી આ મિશ્રણને ગાળીને ખાઓ. જો તેનો સ્વાદ તીખો લાગે તો તમે ગરમ પાણી પણ પી શકો છો.

કોઈપણ કાર્ય શરૂ કરતા પહેલા તેને કેવી રીતે સમાપ્ત કરવું તે શીખો...



BEFORE YOU START ANYTHING, LEARN HOW TO FINISH IT.

આભાર

ॐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ઓક્ટોબર-૨૦૨૩**નો **૧૬મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"
Telegram Channel Link :
https://telegram.me/dashnamcircular

WhatsApp Group Link :
https://chat.whatsapp.com/JetVbaUVzpFLD610IGk9hc

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ॐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)